

Результати опитування свідчать про те, що особи з інвалідністю готові працювати в шкідливих умовах, які не відповідають особливостям нозології їх захворювання. Більш того, 9% опитуваних зазначили, що «За хорошу платню погодилися б на будь-яку роботу». Це говорить про надзвичайно високий психоемоційний стан осіб з інвалідністю. Тому, ще одним питанням соціологічного опитування було: «Чи те, що Ви маєте групу інвалідності впливає на Ваш психоемоційний стан при пошуку роботи?» - 76% респондентів обрали відповідь «Ніяк не впливає». Як бачимо, особи з обмеженими фізичними можливостями психологічно готові почати все з нуля, не комплекують з приводу своїх мінусів, ідуть на зустріч роботі з радістю, а не з острахом. Інваліди мають високий культурний рівень та здібності, і готові спробувати себе на новому робочому місці.

Висновок: Отже, серед інвалідів є чимало тих хто бажає працювати і бути незалежним. Тому, адекватне усвідомлення поставлених проблем істотно полегшує вироблення ефективних соціально-управлінських рішень. Це свідчить про актуальність дослідження проблем безробіття, працевлаштування і загалом соціального самопочуття інвалідів в умовах ринкових відносин.

Література

1. Богданов С. Соціальний захист інвалідів. Український та польський досвід / С. Богданов, наук. ред. О. М. Палій. – К. : Вид-во Соломії Павличко "Основи", 2002. – 93с.
2. Врегулювання проблемних питань працевлаштування та захисту прав інвалідів у сфері праці : практ. посіб. / уклад. О. В. Бабак, І. В. Гладка, Н. М. Малиновська, В. Й. Скаковська ; за заг. ред. В. М. Дьяченка, М. Л. Авраменка. – К. : "Ун-т Україна", Всеукр. центр професійної реабілітації інвалідів, 2007. – 156 с.
3. Кравченко М. В. Дистанційна освіта як прогресивна форма навчання / М. В. Кравченко // Теорія і практика державного управління : зб. наук. пр. – Х. : Вид-во ХарРІДУ "Магістр", 2006. – С. 305–311.
4. Pro stanovyshe invalidiv v Ukraini. Natsional'na dopovid' / Minpratsi Ukrayiny, Derzh. ustanova "Nauk.-doslid. in-t sots.-trud. vidnosyn". – K., 2008. – 200 s.
5. Sotsial'nyy zakhyst naselennya Ukrayiny : navch. posib. / avt. kol. : I. F. Hnybidenko, M. V. Krav-chenko, O. M. Koval', O. F. Novikova ta in. ; za zah. red. V. M. Vakulenko, M. K. Orlatoho. – K. : Vyd-vo NADU; Vyd-vo "Feniks", 2010. – 212 s.

УДК 37.016:796.012.2

Лемешко О. С., Копач М. М.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич
Попович С. І.
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів

ВПЛИВ ПРОБЛЕМНИХ ЗАДАЧ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ НАВИЧОК ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. В статті розглянуто питання вивчення особливостей навчання рухових дій, які створюються застосуванням проблемності перед початком дії або під час її виконання, та їх вплив на успішність розвитку людини.

Ключові слова: проблемність навчання, рухова навичка, проблемні дії, регулятори рухів, вольові стани.

Аннотация. Лемешко А. С., Копач М.М., Попович С.И. Влияние проблемных задач на развитие двигательных навыков юных спортсменов. В статье рассмотрен вопрос изучения особенностей обучения двигательным навыкам, которые создаются использованием проблемности перед началом действия или во время его выполнения, и их влияние на успешность развития человека.

Ключевые слова: проблемность обучения, двигательный навык, проблемные действия, регуляторы движений, волевые состояния.

Annotation. Lemeshko O. S., Kopach M. M., Popovych S. I. *The Influence of Problematic Training on the Development Movement Skills young athletes.* The problem of studying the peculiarities of training of motion actions, which are made by using the problem before the beginning of the action or during it, and their influence on the success in human progress is considered in the article. This article is devoted to the theory and practice of movement skills training. During the research logical and methodological analysis was carried out: training problematics as the principle of didactics, levels of problematic of the cognitive activity and independence of the availability principle, its requirements, rules and conditions in the process movement skills training; nature of the conflicts system, dialectic contradictions and the development of the regulation of movement and action systems; psychophysiological mechanisms of movements regulation, in particular energetic and muscle synergies, motor system regulators in spaces, subject and their sense bearing and symbolic regulators. In this research systematic analysis of movement skills, pedagogical experiment, problematical methods, modeling, observation and introspection of experimental subject.

Problematics of training influence positively on volitive states of the student sensory-perceptual skills, movement regulators and results problematic actions. Problem-based training improves movement skills, its aesthetic properties of reflection, designing and solution of problematic tasks; properties of the action as an act of mastering it and actions as micro stage of its development.

Programs of a usage of problematic training in movement skills training with the principle of an availability of the system conflicts, which contribute skills regulation.

Keywords: problematic training, movement skills, problematical actions, movement regulators, volitive states.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний стан розробки проблем педагогіки і її розділу навчання рухових дій може сприяти створенню нових засобів і методів, які дозволяють досить повно розвивати психомоторні можливості людини і формувати її особистість. Необхідно відзначити і те, що все частіше виникають педагогічні питання, розробка яких вимагає залучення теорій психології та фізіології, їх методів і результатів конкретних досліджень, питань, зв'язаних із з'ясуванням умов реалізації педагогічного принципу доступності при засвоєнні рухових навичок людини. Засвоєні звички й навички "розвантажують" свідомість людини від обмірковування кожного руху і цим заощаджують час і енергію.

Умови реалізації принципу доступності і розробка засобів і методів навчання повинні враховувати ці перцептивні перекручування, неправильно зрозумілу інформацію від рухів, доповнення, як привнесені у образ рухів, його зміст [1]. Це ж саме стосується і переборювання ілюзій, щоб наближати спосіб рухів і самих рухів їх адекватності, домагатися того, щоб вони відповідали одне одному.

Успішність усякої діяльності визначається не тільки суб'єктивними чинниками - можливостями відображення, проектування і породження дії, але й об'єктивними властивостями тих рухів, що підлягають засвоєнню, а також педагогічними умовами - створення проблемності перед дією, яка задає їй напрям і предмет розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел показав, що питання побудови ритму складних рухів і дій з урахуванням законів пропорції й гармонії, які надають рухам і діям людини естетичних властивостей, не отримали достатньо повного відображення і досліджені ще недостатньо.

Проблема сприймання людиною власних рухів і дій теж ще далека від свого рішення. В кожному виді дій, в зв'язку з її технічними особливостями, ці сприймання набувають специфічних рис, що і робить їх, придатними тільки для даного виду. А зв'язки між її елементами одержують почуттєве забарвлення у вигляді спеціалізованого сприймання, яке можна розглядати як внутрішнє переживання естетичного, того, що стосується почуттів. І в основі такого сприймання лежить високорозвинена діяльність, диференціація аналізаторів, що беруть участь у виконанні рухової дії [2].

Наша робота базується на дослідженнях рухів, проведених О.О.Ухтомським (1978) і М.О. Бернштейном (1947), В.В.Клименко (1987, 2007), Л.В.Чхайдзе (1968), Д.Д. Донським (1979), В.К. Бальсевичем (1971), Ю.В.Верхошанським (1968), І.П. Ратовим (1972) та іншими. Вони показали, що координація рухів є подолання надлишкових ступенів свободи кінематичних ланок, і перетворення їх у керовану систему.

Поняття "проблемність у навчанні" не так давно увійшло у педагогічну науку. Воно пов'язувалося з поняттями "проблема" і "проблемна ситуація", і запозичені з психології. Теоретичний аналіз показав, що проблемність має глибокі коріння - вона відображає не лише закономірність процесу наукового пізнання, але й навчання. Причому будь-який пізнаваний об'єкт має у собі дидактичне протиріччя, що відбиває сутність закону єдності і боротьби протилежностей [3].

Формулювання мети роботи. Мета дослідження - вивчити вплив проблемних задач на оволодіння ритмом складної дії і її сталість у різноманітних умовах її виконання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В експерименті були поставлені дуже складні проблемні ситуації, що вимагають максимальної концентрації творчого мислення та мобілізації енергії тих, що навчаються і виявляти ці якості не тільки в навчанні, але й у змаганнях. Завдання для кожного з випробуваних підбиралися пропорційно можливостям, тобто враховувалися індивідуальні особливості. Це дозволило реалізувати принцип приступності в навчанні і регулювати приступність завдань, уникати стресових та побічних ситуацій, що не мають відносин до навчальної діяльності, задач і проблем.

Педагогічний експеримент складався з десяти серій досліджень. Перша серія досліджень розв'язувала задачу вивчення вибіркової регуляції ритму дії балістичного типу. Друга - визначала вплив системи розроблених проблемних задач дії, що орієнтують спрямованість проблемних зусиль, які приурочені до регуляторів рухів у дії. Третя - задача з'ясувала результативність проблемних задач дії, розбудованих на психофізіологічних механізмах їх регуляції на зміну ритму дії, тобто його оптимізацію. Четверта - розглянула особливості розв'язування проблемних задач у формі словесних формулювань, що припускають певну послідовність рухів, і приводять до вирішення протиріч між образами й рухами. П'ята - з'ясувала умови, що підвищують продуктивність діяльної сторони розуму в дії, шляхом спеціально організованих проблемних дії - рішення рухової задачі, що вимагає підпорядкування рухів заданими еталоном в ускладнених умовах. Шоста - вивчала особливості впливу проблемної задачі на засвоєння гармонійного ритму складної дії. Сьома - вивчався ритм рухів розбігу в формах, що склалися в процесі навчання й тренування, тобто за традиційними методиками. Восьма - вивчала засоби активізації почуття гармонії ритму рухів розбігу в стрибках у висоту, основані на гармонізації простору дії з опорою на гармонійну пропорційність прирощування довжини кроків. Дев'ята - формувалися спеціалізовані сприймання рухів і дії у проблемному навчанні, а в змаганнях учні використали новоутворення спеціалізованих сприймань. Десята - визначала рівень впевненості в успіху тих, хто навчався за традиційними методиками[6].

Докладніше розглянемо питання побудови ритму складних рухів і дій з урахуванням законів пропорції й гармонії, які надають рухам і діям людини естетичних властивостей.

У шостій серії досліджень вивчались особливості впливу проблемної задачі на засвоєння гармонійного ритму складної дії і на цій основі дати практичні рекомендації по вдосконаленню змісту навчання рухових дій[5].

Рухові дії, які виконували наші піддослідні в експерименті - цілісність; вона має початок - розбіг, середину - підготовку до відштовхування і відштовхування і кінець - подолання планки й приземлення. І від того, як організована ця цілісність, залежить результат дії. Був використаний засіб програмування проблемної дії, з пропорційними прирощуваннями їх, довжини 3, 5, 8, 13 і 21 см до кожного наступного кроку, починаючи з першого. Проблема дія - біг по розмітці простору - будувала образ ритму рухів у пропорції чисел ряду Фібоначчі.

Проблемною умовою для піддослідного було завдання: кожним кроком бігу долати задану відстань, відзначену видимою лінією; розраховувати необхідні для цього зусилля, точно ставати на лінію ногою і запам'ятати сприймання рухів і мелодію всієї дії.

В експерименті брали участь піддослідні (12 осіб) і виконували дії в умовах тренування. Серед них були особи, що в тренуванні показували результати кращі, ніж у змаганнях (5 осіб), а інші мали приблизно рівні результати.

В результаті роботи отримані нові дані про характер змін просторового ритму дії, його зміни під впливом напруженості; знайдені засоби і прийоми уточнення образу ритму рухів; запропонований засіб програмування ритму рухів шляхом розмітки простору дії (довжини кроків із пропорційними прирощуваннями їхні довжини 3, 5, 8, 13 і 21 см до кожного наступного кроку, починаючи з першого), побудованої на числах ряду Фібоначчі.

Однак, виникнення, зміна й утрата спеціалізованого сприймання, що характерні для багатьох дій, ще недостатньо як у теоретичному, так і методичному відношенні, вивчені. Те, що для одних змагання - джерело додаткових емоцій і почуттів, що підвищують результат їхніх дій а для інших людей вони сили, руйнування образу і рухів. Ці факти і дали підставу для подальшого дослідження.

У сьомій серії досліджень вивчався ритм рухів розбігу в таких формах, що склалися в процесі навчання й тренування, тобто за традиційними методиками. Вимірювалася довжина кроків розбігу й обчислювалися величини прирощування їхньої довжини з другого кроку розбігу до останнього, коли стрибун відштовхувався від опори і злітає над планкою. Окрім цього, виходячи з довжини кроків і часу їхнього здійснення обчислювалася швидкість розбігу в кожному кроку, тобто обчислювалася миттєва швидкість переміщення стрибуну в просторі.

В результаті проведених досліджень встановлено, що ритм рухів розбігу варіює в широких межах і змінюється в залежності від висоти планки, що долається: чим вище піднята планка, тим ширше діапазон числових значень прирощування довжини кроків і швидкості розбігу.

Прирощування простору рухів - довжини кроків - знаходяться в широкому діапазоні і по цим показникам важко судити про наявність тривкого ритму рухів розбігу. Теж саме можна сказати і про варіації швидкості пересування людини в просторі дії - в розбігу. Причому, відзначається, що зі збільшенням висоти планки, збільшуються діапазони коливань величин прирощування довжини кроків і швидкості рухів у кожному кроці.

Аналогічна картина спостерігається і в умовах змагань. Природно, ми не мали можливості вимірювати рухи стрибунів у змаганнях в усіх показниках, що реєструються в тренуванні, а користувались узагальненим показником розбігу - його загальною довжиною. Вона, як показали виміри, в 90% випадків у 10 осіб мала тенденцію до збільшення, що відбувається паралельно із збільшенням висоти стрибків. Довжина кроків зростала, що і призводило до збільшення загальної довжини розбігу від 62 до 84 см. У змаганнях піддослідні показували, як і раніше результати нижче тренувальних досягнень - 6 осіб, а інші - приблизно рівні досягненням.

Явища збільшення варіацій параметрів рухів можна пояснити конфліктними відношеннями між психофізіологічними механізмами координації рухів, які викликають інтерференції, а зовні це виражається їх скутістю і закріпаченням. Інтерференції виникають у тому випадку, коли рухова дія або ряд рухових дій будується без врахування функцій цих психофізіологічних механізмів.

Розглянемо, чому зміна умов виконання дії - проблемна задача - вимагає інших механізмів регуляції рухів і дії, ніж звичних і засвоєних.

Виділимо головні відзнаки. В періоді підготовки до дії людина примушена вирішувати не характерні для тренування задачі:

а) спілкування з глядачами і контакти із суперниками, що мимовільно ведуть до розсіювання уваги, порушують лад її думок, реалізації сил, які забезпечують виконання дії;

б) переживання моральних почуттів, оскільки їй не байдуже як оцінять дії й поведінка глядачі і, особливо, товариші - і тому думки часто переключаються на обдумування того, як пояснити можливий неуспіх.

У восьмій серії досліджень вивчалися засоби активізації почуття гармонії ритму рухів розбігу в стрибках у висоту, оснований на гармонізації простору дії з опорою на гармонійну пропорційність прирощувань довжини кроків.

Як підстава для побудови ритму рухів складної дії нами була використана числова пропорція прирощування довжини кроків розбігу, починаючи з першого до останнього - відштовхування, наступних величин - 3, 5, 8, 13, 21 см. Відношення цих чисел між собою рівні 1,613, тобто вони перебувають відносно одне одного в відношенні золотого перетину. Перший крок за довжиною був таким, яким особа його засвоїла в колишньому тренуванні. Другий крок - збільшувався у порівнянні з попереднім на 3 см, третій - на 5 см по порівнянню з другим, четвертий - був рівним третьому плюс 8 см, п'ятий - четвертий плюс 13 см, шостий - п'ятому плюс 21 см.

В експерименті піддослідним стрибунам у висоту з розбігу (12 осіб) їм пропонувалося обчислити довжини кроків і всього простору дії, з урахуванням прирощування величин простору цю числову програму або алгоритм дії нанести видимими лініями на доріжку для орієнтування довжини кроків у розбігові. Таким чином, учні усвідомлювали майбутню дію у формі закономірності, вираженою математичною залежністю чисел - їх пропорцією, і створювали у собі логічну схему цілісної дії.

Оскільки у кожного учня вхідна довжина кроку індивідуальна, то розмітка, нанесена на доріжку повною мірою відповідала можливостям людини. Це давало можливість дотриматися принципу індивідуальності і в той же час побудувати просторовий ритм дії в межах однієї для усіх закономірності - прирощувати довжини кроків в геометричній прогресії (золотий перетин - містить собі і арифметичну й геометричну прогресії водночас).

Вправа в засвоєнні модельного ритму формувала у піддослідних спеціалізоване сприймання ритму рухів розбігу. Для засвоєння тривкого ритму рухів і відповідно чітких спеціалізованих сприйманні - регуляторів дії - знадобилося 6 занять, в яких

піддослідні від 100 до 120 раз виконували дії по розміченому простору дії.

Юні спортсмени з високою точністю змогли відтворити модель гармонійного ритму прирощування довжини кроків. Це означає, що вони менші, ніж раніше вносили корекції у рухи, що робило їх менш скутими у дії. Варіації довжини кроків знизилася від 12,6% до 1,7%, що характерно для майстрів, які перебувають у стані вищої готовності до продуктивної дії.

Слідє відзначити і те, що швидкість рухів зростала також у геометричній прогресії, як і прирощування довжини кроків. Стабілізувалися і результат дії, сформувалася певність в можливості точно і тонко регулювати свої рухи; вони придбали свободу, стали розкутими й ловкими.

Дев'ять серія досліджень. Піддослідні, у яких були сформовані спеціалізовані сприймання рухів і дії з елементами проблемного навчання, а в змаганнях учні використали новоутворення спеціалізованих сприймань і оцінок рухів. Ті, хто раніш розгублювався і втрачав над собою владу в напруженій обстановці, вперше повторили тренувальні результати, а інші, хто виступав на змаганнях з приростом, - установили особисті рекорди. В ряді змагань піддослідні виконували стабільні стрибки на 3 - 5 см вище, ніж на початку сезону.

Слід підкреслити, що довжина розбігу (єдиний показник, що можна реєструвати в змаганнях) була варіативна в мінімальному діапазоні від 12 до 18 см, тобто помилки в кожному кроку розбігу не перевищували 2 - 3 см. Піддослідні свідчили про тривалість спеціалізованих сприймань, що створювало упевненість в успішній дії. Однак у спробах подолати рекордну висоту, все ж зазнавали скрути в сприйманні, а, отже, і в регуляції рухів: рухи виходили з-під контролю: заворушення брало верх над стрункністю сприймання й точністю думок.

У тренуванні діяльна сторона розуму направлена на вдосконалення процесу рішення рухової задачі, тобто на пізнання дії у всьому розмаїтті її властивостей і відношень сприятливих розвитку. У змаганні ж вимагається одне - максимально повно втілити дією свої можливості, досягнути кращого результату, подолати самого себе.

Отже, людина в тренуванні здебільшого виконує дії, в змаганнях від неї вимагається виконання навички - освоєного уміння вирішувати рухову задачу, і не тільки навичка, але і вчинити вчинок, що регулюється як відомо, моральними почуттями[4].

Значить, з цього випливає, що переважне число актів у навчанні виконує як рухова дія, менша і та тільки в змаганнях - людина ними користується як навичкою, а вчинок може вчинити лише у виняткових випадках.

В цьому, очевидно, і криється джерело парадоксальних (тільки на перший погляд) явищ, що спостерігаються всюди. Доки змагання мають тренувальний характер, «домашній», і необтяжені вантажем відповідальності й публічності, спортсмени показують високі результати - ті, на що вони здатні. Із збільшенням масштабу змагань зростає відповідальність і результати знижуються. А коли відповідальність досягає максимуму - утрати ще більш відчутні.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати наших досліджень показують, що достатньо систему рухів перебудувати в гармонійну цілісність (на основі знання про суттєвість ритму рухів), як наслідок формується спеціалізоване сприймання, а людина, користуючись цим сприйманням, стає здатною протистояти руйнівним впливам емоцій, що викликаються публічністю дії, і неточністю свого сприймання. Однак, формування спеціалізованих сприймань - перший крок в оволодінні самим собою.

Проблемні дії, задачі і ситуації, створювані в навчанні рухових дій, стимулювали рішення задач шляхом створення у людині образу-гіпотези наступної дії, виконання дії за її програмою й оцінки її результатів. Це все стало можливим завдяки:

1) формуванню спеціалізованого знання про предмет рухів, їх фізичну властивість - гармонійний ритм рухів і всієї дії. Усвідомити в проблемній ситуації фізичні властивості рухів значить - знайти в своїх рухах додаток до вольового зусилля, значить - уміти регулювати цю властивість із потрібною точністю. А точність регуляції рухів - міра якості їх відображення, відображення без перцептивних викривлень і доповнень за рахунок ілюзій.

2) знанням про зміни, що вносяться проблемною дією в напруженість, про можливість заздалегідь внести необхідні корекції й образ і в рухи водночас, зробити їх адекватними до нової ситуації - точно відтворити гармонійний ритм рухів.

3) підвищенню активності розумових процесів і створеному умінню користуватися окремими операціями як у процесі виконання дії, так і поза неї. Чинність в розумовому плані що випереджає руху, знижує ймовірність сприймання рухів засобом проб і помилок, що виключає випадковість вибору засобу регуляції рухів.

4) цілеспрямованій гармонізації ритму рухів з допомогою його аналогу - розмітки простору рухів і дії, що задає зовнішнім рухам пропорційність, а багаторазова вправа в такій дії - гармонійну систему рухів.

5) вправам в гармонізації рухової дії, що перетворює їх в рухову навичку - засвоєне уміння вирішувати рухову задачу. А рухова навичка - у вчинок, чого і вимагають від спортсмена змагання. А вчинок як відомо регулюється не тільки образом - спеціалізованим сприйманням, але над ним надбудовується більш потужний регулятор - почуття: моральні, естетичні, інтелектуальні й ін.

Отже, для формування сприймання ритму рухів можна успішно застосовувати вправи, моделюючи їх гармонійний ритм. В якості такої моделі можна використати ряд чисел, що складають водночас арифметичну й геометричну прогресію: 3, 5, 8, 13, 21. Вони зручні тим, що нормують прирощування довжини кроків в розбігу, а систему рухів перестроюють у гармонійну цілісність.

Гармонійна цілісність дії тривка по відношенню до зовнішніх і внутрішніх чинників, що руйнують її своїми впливами, зберігає себе і дає людині можливість в повній мірі продемонструвати свої розумові і психомоторні можливості.

Література

1. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С. Выготский. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. - 498 с.
2. Клименко В. В. Фізкультура і естетичне виховання / В. В. Клименко, В.Ф. Омельчук. - К.: Радянська школа, 1987. -

3. Клименко В. В. Психологія спорту / В. В. Клименко // навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
4. Klimentko V.V. Psihologiya tvorchosti / V.V. Klimentko // Navchalny posibnyk dlya stud. vyshch. navch. Zakladiv /M-vo osvity i nauki Ukrainy, Vidkryty mizhnarodny un-t rozvytku ludyny "Ukraina". – К. : Centr navchalnoy literatury, 2006. – 480 s.
5. Lemeshko O.S. Elementy problemnogo navchannya ruhovym diyam / O.S. Lemeshko, S.I. Popovych // Phyzichna kultura, sport i zdorovya natsii: zbirnyk naukovykh prac. Vypusk 17/ Vinnutskiy derzhavny pedagogichny universytety im. Myhaila Kotsyubinskogo; golovny redactor V.M. Kostyukevich. - Vinnitsa: "Planer", 2014. – S.194-199.
6. Lemeshko O.S. Problemne navchannya i funktsii ruhovoy navychky / O.S. Lemeshko, V.M. Tlyatnuk // Naukovy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytety im. M.P. Dragomanova. Seriya №15. "Naukovo-pedagogichni problemy phyzichnoy kultury / phyzichna kultura i sport"36. Naukovykh prats / Za red. G.M. Arzutova. – К.: Vyd-vo NPU im. M.P. Dragomanova, 2015. – Vypusk 5K (61)15. – S.145-148.

УДК 613.9:378

Логвиненко О.Б.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Анотація. Стаття присвячена здоровому способу життя як важливому компоненту студентської життєдіяльності. Основна увага звернута на інтегративність як суттєву характеристику цього компоненту, розкрито різні його аспекти. Наголошено на необхідності дотримання навчальними закладами певних умов для ефективного забезпечення інтегративності у реалізації студентами здорового способу життя. Наводяться результати експериментального дослідження стану дотримання здорового способу життя серед студентської молоді.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, компонент, інтегративність, життєдіяльність, студент.

Аннотация. Логвиненко А. Б. *Здоровый способ жизни как интегративный компонент жизнедеятельности студентов.* Статья посвящена здоровому образу жизни как важному компоненту студенческой жизнедеятельности. Основное внимание обращено на интегративность как существенную характеристику этого компонента, раскрыто разные его аспекты. Акцентировано на необходимости выполнения учебными заведениями определенных условий для эффективного обеспечения интегративности в реализации студентами здорового образа жизни. Подаются результаты экспериментального исследования ведения здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, компонент, интегративность, жизнедеятельность, студент.

Annotation. Logvynenko A. *Healthy lifestyle as an integration component of life activity of students.* The article is devoted to the problem of healthy lifestyle of students. The main attention is devoted to the integration as an important component of the live activity of youth. Different aspects of this phenomenon are under analysis.

Actuality of the problem of healthy lifestyle is closely connected either with its' public and personal importance and also with the necessity of practical solving the existing negative problems in students social environment.

Essential importance of the problem of the students' healthy lifestyle becomes in professional training of future pedagogues. These future professionals will constantly work with children and young people. The constant obligation of professional work with this social group is to have high competency in formation healthy lifestyle of these young people.

In is necessary to have good theoretical knowledge in this problem and be able to organize practical work with children: some sport competitions, games, lectures about healthy lifestyle etc.

The state is responsible for creating some legislation, good conditions for growing up healthy generation. Educational establishments are responsible for realization good conditions in the study process, which are important for the formation of students' habits and skills of healthy lifestyle.

Parents have their special responsibility for health of their children, healthy nutrition, realization of preventive measures, supporting close connection with medical specialists, pedagogues etc.

The results of the empirical research testified that there are some contradictions in the process of formation of students' healthy lifestyle. Young people wrote that they have some negative habits, such as smoking, using alcohol, spending much time with computer games etc. This shows us that there are some problems which are to be solved with the help of forming healthy lifestyle of our young people.

Key words: health, healthy lifestyle, component, integration, life activity, student.

Постановка проблеми. Проблема здорового способу життя особистості була і залишається важливою в українській педагогічній науці. Якісним показником фізичного здоров'я підростаючого покоління є здоровий спосіб життя, який включає раціональне харчування, оптимальний режим праці та відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування тощо. Державні установи, насамперед, навчальні й медичні заклади, та недержавні громадські організації повинні реалізовувати політику сприяння здоровому способу життя громадян, зокрема дітей та підлітків. Однак ті зусилля, які спрямовуються в сучасних умовах на вирішення цієї проблеми є, на жаль, недостатніми.